Farine de poisson, aliment protéique adjuvant en milieu rural congolais

PAR

G. PIETERS et S. DE JAEGER.

(Reçu pour publication le 26 mars 1959).

Nous n'avons rien à ajouter aux remarques pertinentes émises par MM. M. Lassance, W. Bervoets et G. Evrard dans leur étude sur « L'avenir des farines de poisson au Congo belge » parues dans les Annales de la Société belge de Médecine Tropicale en août 1958. Les facteurs sociaux, économiques et psychologiques qu'ils décrivent ne sont certes pas différents dans le milieu rural qui nous occupe, soit celui des habitants de la plaine forestière du Maniema, et nous n'insistons donc pas.

Nous désirons seulement ajouter nos essais d'acceptabilité aux leurs, en faisant valoir que notre expérimentation s'est faite en milieu rural alors que les auteurs cités ont procédé dans un milieu extra-coutumier moyen.

Remarque préliminaire : Notre farine, stockée depuis plus d'un an, s'est très bien conservée, sans présenter aucune odeur de rancissement ou de moississure. Le conditionnement en triple sac, soit jute, papier fort et plastic, est tout à fait satisfaisant.

Essais préliminaires.

a) Additionnée au manioc et en même temps que lui (test 3, des auteurs cités) la farine de poisson est mangée de bon goût mais subséquemment vite refusée par les malades hospitalisés parce que « digérée difficilement et donnant du ballonnement abdominal ». Est donc impopulaire chez les dyspeptiques.

b) Il semble, pour nos gens au moins, que le mélange à la cuisson de la farine de poisson à n'importe quel féculent soit toujours mal venu, que ce soit manioc, riz ou patates douces. Nous avons donc adopté le système de séparation du farineux de base d'avec « le produit d'agrémentation du repas ». Ce dernier est soit l'arachide, le « sombe » (feuilles de manioc cuites et hachées), le

« matembele » (feuilles de patates douces cuites et hachées) produits qui sont préparés avec ou sans huile et assaisonnés au piment selon le gré de chacun.

c) C'est dans ce produit d'agrémentation qu'est cuite la farine de poisson. Il n'y est généralement *pas* ajouté de sel. La quantité de farine de poisson utile est de quelque 20 grammes par personne dans nos essais ci-après relatés. Le goût en est ainsi excellent et la digestibilité normale.

Premier essai.

Menu type : farine de manioc cuite, appelée bukari.

Supplément : farine de poisson, arachides pilées, huile de palme/ana, piment.

Convives	Appréciation
7 hommes adultes, convalescents chirurgicaux	très bon mais difficile à digérer, trop d'huile
4 femmes accouchées	2 très bon, 2 y goutent à peine
2 enfants	refusent de manger.

Deuxième essai.

Aides-infirmiers du C. M. C.

a) Convocation de leurs épouses auxquelles il est expliqué de même qu'à leurs maris la valeur nutritive du produit.

b) Démonstration par l'infirmière européenne du C. M. C. de la préparation du « supplément », mais en ne mettant que la moitié de la quantité d'huile par rapport à celle du poisson. Dégustation sur place.

c) Remise à chaque femme d'un sachet de 100 grammes de farine de poisson pour la préparation du repas familial du soir.

d) On recueille les appréciations le lendemain matin. Certaines femmes ont utilisé le menu type, d'autres ont remplacé les arachides soit par le « sombe », soit par le « matembele ».

Résultat par ménage :

	Mari	Epouse	Enfants	Acheteur
K. Ev.	T. B.	T. B.	3 T. B.	+
M. Jean	T. B.	T. B.	3 T. B.	+
S. Paul	T. B.	T. B.	4 T. B.	+

	Mari	Epouse	Enfants	Acheteur
	—	—	—	—
B. Mod.	T. B.	T. B.	4 T. B.	—
B. Al.	T. B.	T. B.	abs.	+
M. Th.	T. B.	non	3 T. B.	—
M. Sim.	T. B.	T. B.	2 T. B.	+
D. Laz.	T. B.	T. B.	2 T. B.	+
A. Nor.	T. B.	T. B.	2 T. B.	+
Shab.	T. B.	T. B.	2 T. B.	+

Les 45 personnes que comprend ce deuxième essai sont donc nettement favorables au produit. La plupart en racheteraient si le prix était abordable.

Troisième essai.

Travailleurs tous-travaux du C. M. C.

Il a été procédé de la même façon dans ce troisième essai que dans le deuxième. Il comprend 23 travailleurs et leurs familles totalisant ainsi 76 personnes. Dans ce groupe qui compte pères, mères et enfants, il y a 8 refus et 68 acceptations. Sur les 8 refus, il est 4 femmes et 4 enfants.

Quatrième essai.

Quinze enfants hospitalisés pour affection non fébrile, de 3 à 12 ans.

Il est possible de faire une « espèce de boulette » de poisson en mélangeant à parties égales de la farine de poisson et de la farine d'arachide, liées avec un peu d'huile et non assaisonnées supplémentairement.

Résultat : les enfants en sont friands et se montrent même gloutons.

Conclusions.

1. — La farine de poisson est bien acceptée par l'indigène agricole Murega (Sud-Kivu). Plus de 80 % des convives ont été très satisfaits de cet appoint culinaire, alors que la chasse et la pêche sont pauvres en ressources. Nombreux sont ceux qui seraient acheteurs si le prix en était abordable.

2. — Le mélange de la farine de poisson, lors de la cuisson, avec le féculent de base de l'alimentation est presque systématiquement refusé.

3. — L'incorporation de la farine de poisson à la sauce ou aux légumes présente beaucoup d'intérêt. Ce système permet aussi un assaisonnement individuel ou familial adapté aux habitudes, quant au sel et aux piments.

4. — Le reproche à l'endroit de la farine de poisson quant à sa faible gamme de possibilité culinaire, en milieu rural, est tout relatif lorsque l'on sait la variété réduite des menus. Elle permet de toute façon chaque semaine quelques menus nouveaux, même dans une collectivité telle qu'un hôpital rural.

5. — Même si la quantité de farine de poisson par convive est réduite, elle est certainement un aliment parfait de complément, comme le disent Lassance et coll.; mais elle est surtout un produit de « supplémentation » de haute valeur.

6. — Il nous semble bien que sur un schéma de menus types, toute infirmière européenne est capable, sans trop d'efforts d'imagination, de mettre au point, pour la population du lieu une série de menus comprenant les produits alimentaires ruraux courants et faciles à exécuter.

7. — Reste à connaître le prix du produit rendu sur place pour apprécier sa valeur commerciale par rapport à un budget ménager ordinaire et donc sa valeur d'acceptabilité intégrale.

Résumé. — *Les auteurs montrent l'intérêt de la farine de poisson comme complément d'alimentation chez les populations ayant une alimentation surtout végétarienne. Ils fournissent des détails pratiques sur le mode d'emploi : la farine doit être mélangée aux sauces et légumes qui accompagnent normalement les aliments féculents.*

Samenvatting. — *De schrijvers tonen het belang aan van vismeel als bijkomstig voedsel voor een bevolking die voornamelijk vegetarier is. Ze geven ons praktische middelen om ze te gebruiken : de meel wordt gemengd aan saucen en groenten die met bloemachtige maaltijden gewoonlijk gepaard gaan.*

Summary. — *The authors demonstrate the importance of fish meal as a complementary food im populations having a mainly vegetarian diet. They give practical points on the method of use; the meal should be mixed with sauces and vegetables which normally accompany the diet.*

Zusammenfassung. — *Verffassers weisen auf die Bedeutung von Fischmehl als Zusatznahrung bei einer vorwiegend vegetarisch*

ernährten Bevölkerung hin. Sie bringen praktische Details über das Anwendungsverfahren : Das Mehl soll mit dem Gemüse und den Sossen vermengt werden, die normalerweise als Beigabe zu der stärkemehlhaltigen Nahrung dienen.

Resumen. — *Los autores muestran el interès de la harina de pescado como complemento de la alimentaciòn entre las poblaciones con una nutriciòn fundamentalmente vegetariana. Suministran detalles pràcticos sobre el modo de empleo : La harina debe mezclarse a las salsas y legumbres que acompañan normalmente a los alimentos feculentos.*

Hôpital rural de Shabunda (Sud-Kivu).
Mars 1959.